

Weg zur Achtsamkeit

Seit letztem Jahr bietet Roland Mötteli «Samurai Workshops» an. Auf gekonnte Art und Weise unterstützt er Kursteilnehmer, welche sich dem Kampf gegen Stress, Erwartungsdruck und Arbeitsbelastung stellen wollen.

Wallenwil – «Das Leben besteht aus Augenblicken», lautet einer der Sprüche, die Roland Mötteli für den Kurs sorgfältig im Raum aufgehängt hat. Doch nicht nur diese, sondern auch die aufwändige japanische Dekoration und die erwartungsvollen Blicke der Kursteilnehmer tragen zur besonderen Stimmung im Dojo, wie das Trainingslokal in Wallenwil genannt wird, bei. Seit 2015 leitet Roland Mötteli diese Seminare und möchte damit Menschen auf dem Weg zu sich selbst begleiten.

Körper und Geist

Dem Trott des Alltags zu entkommen, gegenüber dem ständigen Zeitdruck, der Informationsüberflutung, den gesellschaftlichen Verpflichtungen und dem hohen Erwartungsdruck zu bestehen, dies sind die Ziele, die Roland Mötteli mit seinen Kursen verfolgt. «Wir verlieren zunehmend unser Bauchgefühl, die Sinnesschärfe lässt nach, Gefühle stumpfen ab, das Gespür für uns selber verschwindet», erklärt er. Diesem Trend entgegenzuwirken und die Teilnehmer für mehr Achtsamkeit gegenüber sich selbst und dem Umfeld zu sensibilisieren, sei seine Absicht. Das körperzentrierte Seminar soll aber nicht nur die geistigen Fähigkeiten verbessern, sondern auch die körperliche Beweglichkeit, die Koordination und die Wahrnehmung schulen. Eindrücklich gelingt es Roland Mötteli, diese Fähigkeiten und Fertigkeiten auf ungezwungene Art miteinander zu verbinden und den Teilnehmenden Techniken zum Erreichen dieser Ziele zu vermitteln. Dabei sorgt seine humorvolle und ruhige Art stets für eine konstruktive Stimmung unter den Kursbesuchern.

Erfahrungen weitergeben

Nach 25-jähriger Tätigkeit in der Finanzbranche hätte ihn diese nicht mehr erfüllt und er habe sich neuorientieren wollen. Diese berufliche Beschäftigung habe ihm auch körperlich einiges abverlangt und er habe selbst feststellen müssen, wie diese an den persönlichen Ressourcen zerren könne. Im Rahmen der «Samurai Workshops» wolle er deshalb seine Erfah-

rungen weitergeben und damit Menschen zu einem gesunden Geist und Körper verhelfen. «Ich bin der Meinung, dass ein solches Angebot auch in Firmen seinen Platz haben sollte und dürfte», erklärt Roland Mötteli. Die psychische Widerstandskraft der Mitarbeiter zu stärken und sie im Umgang mit Stress zu schulen, sollte auch im Interesse der Unternehmen stehen, fügt er an. Mit dem Namen «Samurai Workshop» wolle er insbesondere auch Männer ansprechen, da diese die vorhandenen Möglichkeiten in diesem Bereich beobachtungsgemäss weniger nutzen als Frauen.

Lehrreich und nachhaltig

Die Übungen zur Verbesserung der Atmung und der Haltung, die Roland Mötteli in seinem Kurs anwendet, entstammen der Kampfkunst Shozindo. Diese zielt auf die persönliche Entwicklung ab, verbessert dabei Achtsamkeit, Wahrnehmung, Körper- und

Selbstbewusstsein, sowie die koordinativen Fähigkeiten. Dabei steht stets die Gesunderhaltung des Körpers im Zentrum, Wettkämpfe werden nicht ausgetragen. Regelmässig trainiert Roland Mötteli auch mit Kindern und Jugendlichen und führt diese in die Kampfkunst ein.

Die Konsequenz und die Leidenschaft, mit der Roland Mötteli, zweifellos ein Meister in seinem Fach, bisher seinen Weg im Bereich Kampfsport und Kampfkunst gegangen ist, beeindrucken die Kursteilnehmer sichtlich. «Die Präzision, mit der Roland Mötteli Bewegungen ausführt und kontrolliert, beeindruckt mich sehr. Ich habe grossen Respekt vor dem, was er macht», meint ein Teilnehmer, der selbst bisher wenig Erfahrung in diesem Bereich besitzt. «Der Kurs ist sehr lehrreich und ich werde mich sicherlich immer wieder an die erlernten Techniken und Übungen zurückerinnern», erklärt ein Anderer. Annika Frei ■



Roland Mötteli leitet die «Samurai Workshops».